

## 実践の例

### ●経済 [地域の循環をつくる]

地域で価値を巡らせる「地域通貨」、コミュニティ内で自分ごとのプロジェクトを生み出していく「百人会議」、そして、ローカル起業家を応援する「起業サポート」など、地域のネットワークを深め、広げていくことで、地域経済を活性化していきます。

【具体的な例】各地の地域通貨、小規模オーガニック農業など  
【写真】 いすみ：ローカル起業プロジェクト / 藤野：地域通貨よろづ屋

### ●内なるトランジション [つながりを取り戻す]

「自分とのつながり」と「外側とのつながり」について、時には立ち止まって思考・対話すること。「ポットラックパーティー」や「being ミーティング」など、近況、感動、心の痛みを共有し合う時間も大切です。

【具体的な例】チェンジザドリームシンポジウム、つながりを取り戻すワーク(ジョアンナ・メイシーのワーク)、NVC(非暴力コミュニケーション)、サイエンスソッド(アズワン) など  
【写真】 まちさが：ごはん会 / トランジション合宿：つながりを取り戻すワーク

### ●エネルギー [エネルギーを自給する]

大きなシステムに依存していたエネルギーを自分たちの手に取り戻すこと。独立型太陽光発電システムの構築や、熱効率に優れたロケットストーブづくりなど、初心者向けワークショップから日々の実践までサポート。市民電力の仕組みづくりも行なっています。

【具体的な例】ロケットストーブづくり、市民発電所、オフグリッド、アースオープンづくりなど  
【写真】 藤野：ミニ太陽光発電WS / つだぬま：ミニランタンづくり



### ●農 [いのちをつなぐ]

安全・安心な食べ物を手に入れるには、自分たちで野菜を作ることや、地域内で生産・流通の仕組みを整備することです。地元農家と協働したり、コミュニティガーデンに取り組みんだり。また、在来種をつなぎ、遺伝子操作から種を守ることも大切です。

【具体的な例】パーマカルチャーデザイン、シードバンク、家畜との暮らしなど  
【写真】 浜松：フォレストガーデン / 洋光台：コミュニティガーデン



### ●食 [健やかな心と身体づくり]

昔ながらの食の関わり方を継承すること。地域・風土にあった料理、保存食、加工品づくりは暮らしにもっとも密接したものです。手間ひまを楽しみ、心と身体が喜ぶ取り組みです。マルシェやワークショップ等を通じて、知恵と楽しみをシェアしましょう。

【具体的な例】醤油づくり、味噌づくり、おせちづくり、マーケット、マルシェなど  
【写真】 藤野：ピオ市野菜市 / 相模湖：醤油づくり

### ●衣 [手間ひまをかける豊かさに気づく]

石油由来の素材・製品であふれる現在。植物由来の服でも農業は必須です。オーガニックを意識すること。自ら綿花や羊を育て、採取し、糸を紡ぎ、織り、染める。行程を見直すことで、手仕事の豊かさが体感でき、数センチの糸や端切にも慈しみを覚えるようになります。

【具体的な例】オーガニックコットン、はぎれ再生、洋服、草木染め、藍染めなど  
【写真】 藤野：羊毛づくり / 豊浦：亜麻づくり

### ●住と森

人手不足に悩む日本の林業ですが、森林の再生は、土砂災害が頻発する現代においては緊急の課題です。また、海外の森林伐採、環境破壊についても知っておくことが大切です。地域の材木を利用し、燃料として活用する取り組みも各所で進められています。

【具体的な例】自然建築、シェアハウス、古民家再生、オンドル、皮むき間伐、大地の再生など  
【写真】 藤野：皮むき間伐 / 南阿蘇：セルフビルド住宅



### ●教育 [次世代へつなぐ大切ないのち]

子どもたちがそれぞれの個性・特徴を生かし、生きる力を育むための学び・経験・教育について見つめ直しています。上映会などで、社会問題を知ること、考えることで、意識を向けることも大切に行っています。

【具体的な例】森のようちえん、プレイパーク、学校づくり、上映会など  
【写真】 浜松：菊川西中パーマカルチャー教育 / とよなか：種まきシアター

### ●活動紹介 / イベント

【伝える、仲間を増やす】活動を支えるのは何と言っても仲間を増やすこと。地元のお祭りやイベントに参加、出展することで、活動に関心を持ってもらい、伝えることができます。Webサイトや紙媒体で紹介、外に発信することも大切です。

【具体的な例】イベント出展、講演会など  
【写真】 府中：府中はたけ日和 / トランジションジャパン：しあわせの経済フォーラム運営参加

## ベースにある考え方

### ●パーマカルチャー

地球の仕組みから持続可能な環境を実現する知恵を学び、その知恵を、自分の暮らしや地域コミュニティの中で生かしていく。そのための、実践的なデザイン体系のこと。「生態学(エコロジー)」の観点から、いかしあう関係性のデザインを目指していきます。

### ●doing と being

「見える行動(doing)」と「見えない意識(being)」。具体的な行動として目に映る「doing」も重要ですが、メンバー一人ひとりの心の動き「being」もとても大切。お互いが影響し合って、トランジションとしての「活動(action)」に結びついていきます。

### ●内なるトランジション

行き過ぎた産業成長志向によって、人間的なつながりが分断された現代の社会。それを背景に発生した、不安やトラウマを、まずはゆっくりと洞察します。自分の痛みや悲しみをしっかり受け止めることで、自身を優しく受容する慈悲の心が養われます。

### ●3H (Head, Heart, Hands)

頭(知識)で未来を思い描き、こころ(想像力)で今と未来をつなぎ、身体(手作り)で実際に形をつくる。活動を持続するためには、「頭(Head)」[こころ(Heart)]「身体(Hands)」という「3H」のバランスをとることが大事だと考えます。

### ●たくさんの Re

「Reduce：縮小する」、「Reuse：再利用する」、「Recycle：再生利用する」、「Refuse：拒否する」、「Repair：修理する」、「Rental：賃借」、「Reform：再びつくる」など。「後ろへ」や「再び」「反対に」を意味する接頭辞「re」。常識を問い直す「re」を大切にしています。

トットネス(イギリス)に本部がある世界中のトランジションタウン・イニシアティブのネットワーク。世界中の様々な情報が発信されています。  
<https://transitionnetwork.org>  
※このパンフレットはtransitionnetworkの補助金で制作されています。



- 北海道** トランジションタウン札幌  
トランジション 蝦夷  
トランジションタウン七飯
- 東北** TT 北海道・北東北の縄文道群  
TT 農的暮らし研究所(山形・庄内)  
NPO法人 森の美術館(トランジションタウン宮城)  
株式会社あめつち舎(TT桐生)
- 関東** トランジションタウン水戸  
トランジションタウン栃の木  
トランジションタウン那須  
トランジションタウンわたらせ  
トランジションタウン高麗  
NPO法人うず(一社)小さな地球・地域通貨あまなへ  
トランジションタウンつだぬま  
トランジションタウンいすみ  
トランジション・タウン文京  
トランジション 世田谷 茶沢会  
トランジションタウン小金井  
トランジションタウン府中  
TT たま  
とらんじしよん昭島  
トランジションタウンあきる野  
トランジションタウンまちだ・さがみ  
TT いなぎ・あさお  
TT よこはま  
ウェル洋光台  
トランジションタウン鎌倉  
トランジションタウン藤沢  
TT 相模湖里山ぐらしの会ち〜むゴエモン  
トランジション 藤野  
エコミュージアム日本村(トランジション小菅)  
トランジション・ヴェルジ水見  
とらんじしよん村ごかやま  
TT 鈴鹿  
蚤都くらぶ・ま〜ゆ  
トランジションタウン浜松  
トランジションタウン岐阜  
愛知アーバンパーマカルチャー(AUPTT)
- 中部** トランジションタウンびわこ  
トランジションなら〜種つながりの仲間たち  
トランジションタウン串本 南紀おたすけ隊  
トランジションタウン京都  
トランジションタウン大阪  
TT 大阪立豊崎宮(豊崎じんじん)  
あしたの暮らしとよなか(TTとよなか)
- 四国・中国** モモの家  
トランジションタウン尼崎 NPO法人はち  
トランジション 空塚  
トランジション・タウン川西  
トランジション 泉州  
トランジション R171  
トランジションタウン能勢 イヒカ  
トランジションタウン神戸  
トランジションタウン三木戸田  
Transition Sanda 準備会  
トランジションタウン西宮  
トランジションタウン神戸北野  
トランジションタウンひろしま  
TT 鏡川 自然共育の会  
地球共生学舎てらくらす  
トランジション 宇和島  
NPO法人いとなみ、地域通貨い〜と、糸島  
コモフォレスト  
トランジション ささぐり  
トランジション・タウン南阿蘇  
トランジションタウン長崎  
トランジション 天草  
森の藤(ひこばえ)
- 九州・沖縄**



## NPO法人トランジション・ジャパン

NPO法人トランジション・ジャパンは、トランジション運動の日本における「ハブ」として2008年6月にスタートし2009年5月に設立。イギリスのトランジション・ネットワークと協力しながら、トランジション・タウンの活動を日本全国に広め、深めるための、情報提供、サポート、イベントやトランジション合宿の開催、ネットワークづくりを進めていくことなどを役割としています。

### プロダクト

#### In Transition 2.0 (DVD)

(トランジション進行中2.0 日本語字幕)  
全国各地でのトランジション・タウンの活動を具体的に、わかりやすく感じることができる映像作品です。youtubeでも見られます。

#### トランジションを生きる 一地域でつながるコミュニティの10年(DVD)

定価：2000円  
活動の10年を振り返り、また新たなスタートに立ち、今伝えたい事をインタビュー形式で綴った映像です。

#### 「トランジション・ハンドブック 一地域レジリエンスで脱石油社会へ」

ロブ・ホプキンス著 城川桂子訳(第三書館)現在絶版となっています。  
トランジション運動のバイブル。ピークオイルからレジリエンス、内なるトランジション、ローカリゼーションの必要性や、未来を夢見ることの重要性まで、トランジション運動のあらゆる側面について解説しています。

#### 「Essential Guide to Doing Transition (日本語版)」

Transition Network チーム編集 無料(下記よりダウンロード可能)  
<https://transitionnetwork.org/resources-essential-guide-transition/>  
Transition Networkチームが2016年に制作した、トランジションのためのエッセンシャル(必要不可欠)ガイド。

#### 僕らが変わればまちが変わり、まちが変われば世界が変わる ~トランジション・タウンという試み

榎本英剛 著 地湧の杜 定価2200円  
日本でのトランジションタウンの活動について、神奈川県相模原市藤野での「トランジション藤野」の活動を紹介します。

### イベント

オンライン (ZOOM システム使用)

活動団体、他活動との交流、説明会、勉強会など、随時開催しています。  
HPやSNSでご案内しています。  
アースデイ東京、ローカリゼーションデイなどにも参加しています。



### トランジション合宿 (不定期開催)

トランジション・タウンの活動を担うメンバー育成を目的に、1泊2日の行程で「問題意識の共有」「チームビルディング」「内なるトランジション」といった地域作りのヒントをパッケージにした教育プログラムです。地域での開催については、[transitionjapan@gmail.com](mailto:transitionjapan@gmail.com) までお問い合わせください。

### 寄付のお願い

NPO法人トランジション・ジャパンの運営費用は、寄付でまかなわれています。ぜひ、ご協力ください。

山梨信用金庫 藤野支店 普通預金 0135779  
名義：トクビ トランジションジャパン  
ゆうちょ銀行  
記号 17100 番号 32529131 トクビ トランジション ジャパン  
他銀行からゆうちょ銀行に振込の場合  
店名 七ー八(読みナナイチハチ) 店番 718 普通預金 3252913

### NPO法人トランジション・ジャパン

〒252-0186 神奈川県相模原市緑区牧野 2854-1  
公式HP: <http://www.transitionjapan.net>  
facebook: <https://www.facebook.com/transition.japan/>  
問い合わせメールアドレス: [transitionjapan@gmail.com](mailto:transitionjapan@gmail.com)



Transition Japan

2024年11月発行 / デザイン:山下リサ イラスト:イケベスミ ライター:浅見 香太郎